

例 會 記 要	
09 月 20 日 第 1425 次例會	

- 社長 Otoko 鳴鐘開會。
- 聯誼 P. P. AL 主持：
聯迎主講者民視國際新聞主播閔傑輝先生、台北保安扶輪社社友楊孟達先生、永豐銀行南門分行副理王政輝先生、領唱張智瑩小姐蒞臨本社。
敬祝社友 Frank，生日快樂！
敬祝社友 Aero、Toms、P. P. Tony、P. P. First，結婚週年快樂！
- 秘書 Duval 報告：
 - (1) 社區服務-贊助第一社會福利基金會親子一日遊，謹訂於九月二十六日(星期五)上午十時假社館舉行。
 - (2) 社區服務-第二分區聯合清潔日，謹訂於九月二十七日(星期六)上午九時假板橋介壽公園舉行。
- P. P. Fuku 介紹主講者：
姓名：閔傑輝先生
出生：1958 年 4 月 17 日

學歷：台灣大學國際企業管理 EMBA
曾任：台北國際社區廣播電台新聞部經理
現任：民視國際新聞主播
核心基礎運動教練

如何掌握一生報酬率最大的投資



民視國際新聞主播 閔傑輝先生

健康的重要人人皆知，理念上，大家也會認同沒什麼比身體健康更重要；但是講歸講，每天卻還是忙著事業、忙著看股市行情，拼命應酬、打牌、上網及打電玩……往往把照顧健康放在最後，甚至遺忘了。

2008 年全世界歷經金融風暴，讓大家體會到金融市場也會失衡及「生病」；健康也是如此，大部分的人沒經過「健康風暴」，無法深刻體會健康的身體是最大的財富。

健康風暴同樣也有警訊，像是「啤酒肚」越來越圓、爬坡或邁步越來越吃力、容易感到疲憊等，這些現象，大家習慣歸於「年紀大了」，「應酬多了」或「最近工作比較累」，而不太當一回事。另外，血液檢驗的異常指數，例如膽固醇或血壓過高，並不視為健康亮了紅燈，而當作是疾病，其實，這些異常不是病，而是警訊，但人們往往需要被捲入健康風暴才開始了解不是幾顆藥丸就能解決問題。能夠有機會體會已經算幸運了，因為有時候健康風暴一發不可收拾，甚至瀕臨猝死，即使能挽救，有時候還要面對更嚴重的健康失衡，如心臟病、中風或人人聞之色變的癌症。

(一)如何健康?

運動、飲食、冥想。

(一)到底運動方面我要如何投資我的健康?

- ▶強化及保護下半身重要的肌肉。
- ▶鍛鍊骨盆腔關鍵的肌肉。
- ▶確保關節正確的位置以避免磨損。
- ▶改善及維持關節良好的活動範圍。
- ▶有伸展效果來保持柔軟度。
- ▶促進全身肌肉的伸縮以帶動血液循環及淋巴腺排毒。
- ▶訓練平衡感及正確的呼吸法。

可見醫學需要一個新典範，就是如何不再把健康的警訊當作疾病，一味以藥物等方法來壓抑它，而是能進一步解讀這些警訊，透過身體原有的自愈力讓它找回平衡。

那麼，什麼是核心基礎運動?為什麼有這麼神奇的效果?核心基礎運動就是「重新定義身體的核心」，如果你習慣久坐不動，每週做三次基礎式，兩個禮拜就遠離肌肉緊繃與痠痛、體態變好;如果你愛戶外活動，進階核心基礎運動讓你輕鬆駕馭各種動作、創造體能高峰。

- 社長 Otoko 代表本社頒發車馬費、小社旗予閱主播，感謝其精湛演出。
- 出席 Frank、糾察 Toms 報告本週社友出席情況、紅箱收入金額。
- 社長 Otoko 鳴鐘閉會。

公共形象-扶輪宣導看板

- ▶架設時間：9月18日(星期四)
- ▶架設地點：新北市板橋區中山路二段218號
感謝助理總監李昌雄(A. G. Long-Li fe)無償提供場地，讓新北市第二分區七扶輪社(板橋社、板橋北區社、板橋東區社、板橋南區社、板橋西區社、板橋中區社、板橋群英社)，架設扶輪宣傳看板「珍源水資源」。



新世代扶輪日-地區成年禮

- ▶活動目的：為使地區內之青少年及 Inbound 學生能夠更了解台灣傳統文化與生活方式，並提升青少年對自己、家庭及社會之責任感，進而對於扶輪有更深一層瞭解與認識，故舉辦此活動，請各社鼓勵青少年踴躍報名。
- ▶活動時間：12月14日(星期日)12:30 報到
- ▶活動地點：大觀書院
(地址:新北市板橋區西門街5號)
- ▶參加對象：16-20歲之青少年
- ▶報名方式：填寫線上報名表。
- ▶報名日期：即日起至10月20日(星期一)止
完成線上報名及同意書暨感恩詞與期勉詞(附件五)回傳至地區辦公室。如各社於報名截止日期未能提供參加人選，不足名額統一由地區成年禮主辦單位，邀請弱勢家庭品學兼優之青少年參加。
- ▶活動經費：依各社08月31日之社友人數(不含寶尊眷社友)，每名社友新台幣兩百元整計算。

跨地區扶輪公益網研習會

「扶輪公益網」為地區今年度新推動之結合社區服務與公共形象之服務計劃，特舉辦「扶輪公益網研習會」，並且與 3480 及 3520 地區聯合舉辦該一研習會。

▶時間：10月18日(星期六)下午 1:00~5:00。

▶地點：台北科技大學綜合科館第一演講廳
(台北市忠孝東路三段 1 號)

▶建議研習對象與資格：

- A. 對象：請社自行推派有興趣且以後願負責協助貴社之捐贈物資透過網路媒合之工作者報名參加。
- B. 請攜帶個人筆電或平板電腦前往。(非必要, 或有智慧型手機即可)

▶研習會費用：免費

職業服務-參觀優良企業

▶日期：11月6日(星期四)

▶行程：

時間	內容
08:20	新北市板橋區民生路馥華飯店出發
08:30	新北市板橋區四川路社館出發
10:00	參觀工業研究院
12:00	工業研究院午餐
13:30	參觀科學園區探索館
16:00	參觀進益損丸文化會館&貢丸DIY
17:30	金輝餐廳晚餐
19:00	返回板橋

3490 地區單車親子逍遙遊

本地區單車委員會為延續“消除小兒麻痺募款單車環島活動”之精神，特舉辦《單車親子逍遙遊》之活動，廣邀更多的扶輪社友及寶尊眷參與，本活動採取免費報名，須自備單車。另外，參與當天活動者免費贈送一條頭巾(有扶輪徽)，亦有摸彩活動，敬邀各社踴躍報名。

▶時間：11月2日(星期日)上午 7:30 報到

▶地點：成蘆橋下

▶報名：截止至 10月5日

社區服務-贊助第一社會福利基金會親子一日遊

⇒時間：9月26日(星期五)10:00

⇒地點：社館

我們深思身心智障礙的孩子從最基本的生活能力、到就學、就業的每個人生階段，都需要有不同的專業訓練與支持，因此新北市第二分區六扶輪社(板橋社、板橋北區社、板橋東區社、板橋南區社、板橋西區社、板橋群英社)贊助第一社會福利基金會親子一日遊活動經費 140,000 元，約有 102 位孩子與其家人，可以藉由一日遊活動促進親子交流並釋放生活中的壓力也與其他家庭互相交流、打氣。



社長 Otoko 代表本社捐贈經費 15,000 元並與會人員合影留念

本週節目

十月四日

第 1427 次例會

- 節目介紹人：社友 王信興
- 主 講 者：輔仁大學副教務長
高義芳先生
- 講 題：新世紀體驗經濟與企業創新

下週節目

十月十一日

第 1428 次例會

- 適逢雙十節假期故經理事會決議休會乙次。

下下週節目

十月十八日

第 1429 次例會

- 職業服務-表揚優良員工

敬祝 生日快樂!

劉炳華前社長(44. 10. 06)

張富逸前社長(60. 10. 07)

章明仁秘書(46. 10. 12)

謝堂誠前社長(38. 10. 18)

郭昭揚前社長(32. 10. 17)



敬祝 結婚週年快樂!

李榮鏗前社長(71. 10. 04) 32 年

賴建男社長(85. 10. 04) 18 年

出席報告

(中華民國 103 年 09 月 20 日 第 1425 次例會)

一、社員人數：	51 名
出席人數：	27 名
缺席人數：	8 名
出國人數：	3 名
免計出席：	6 名
補出席：	7 名
出席率：	84%

二、本次例會想念您!

Alumi、Archi、Coach、George、Herbert、Kevin、Picasso、Tom

三、祝您旅途愉快!

Cathay、Sun-Rise、Trading

例會報告事項

(中華民國 103 年 09 月 20 日 第 1425 次例會)

一般捐款		承上期： \$355, 468	
Aero	2, 000	Land	1, 000
Bright	3, 000	Masa	1, 000
Dental	1, 000	Master	1, 000
Duval	1, 000	Otoko	3, 000
Eric	1, 000	Robert a	2, 000
Frank	2, 000	Sky	2, 000
Fuku	1, 000	Toms	2, 800
Hero	1, 000	Tony	3, 000
Kenny	1, 000		
小計：	\$29, 300	總計：	\$384, 768

分攤捐款		承上期： \$225, 100	
Frank	5, 200	Kenny	7, 700
Jason	7, 700	Shige	7, 700
Junior	5, 200		
小計：	\$33, 500	總計：	\$258, 600